



樹人醫護管理專科學校
Shu-Zen Junior College of Medicine and Management

應用日語科留學成果報告



補助年度	108 年教育部學海飛颺計畫
薦送學校系所	樹人醫護管理專科學校應用日語科
學生年級/姓名/座號	五年級 王映心 50507050
留學國家	日本
留學學校	高知大學
留學期間	2019/09/16-2020/08/07



目錄

一、緣起	3
二、行前準備	4
1. 機票	4
2. 簽證	4
3. 海外留學醫療保險與健康檢查	4
4. 行李	4
三、研修學校簡介	5
四、國外研修之課程學習(課內)	6~13
五、國外研修之課程學習(課外)	14~15
1. 食	14
2. 衣	14
3. 住	15
4. 行	15
5. 育樂	15
六、國外實習之具體效益	16
七、感想與建議	17~18
八、給高知大學的建議	19
九、給未來想去高知的你	21
十、照片錦集	22~65

一、緣起

其實我最剛開始接觸日文是在小學的時候，那時候會去朋友家玩，剛好那位朋友很喜歡看日本的動漫，就這樣從那時候開始與日文的第一次接觸。其實說是第一次接觸好像也不太對，就只是對幾個特定的單字、片語有記憶而已。

上了國中之後，因為那時候學校剛好在大力推動學生們社團參與社團活動，又剛好我自己對日文有興趣，所以就順勢加入了日文社。從加入日文社那時候開始一點一點的從五十音開始記，再加上我自己平時也會看日本的綜藝節目和動畫等等，所以除了五十音之外，聽力和口說也算是稍稍有那麼一點成績。大概到了國三的時候，那時即將面臨升學的決定，但其實自己心裡很清楚相對於高中於言，技職方面的學校絕對會更適合我，又剛好自己對日文有興趣，如果要勉強自己去讀自己不適合的高中，絕對會讀的渾渾噩噩，倒不如把自己有興趣的東西學好，讓它成為自己的一技之長，所以就將日文的相關科系擺放在前面志願的順位，而剛好樹人醫專應用日語科是第一志願，所以就這麼順勢進了樹人。

進了樹人之後，一年級的最剛開始也是先從五十音開始學，因為國中就已經有一點點基礎了，所以那個時候學的不是特別辛苦，因此也加重了我對日文的喜愛程度。而且再加上科上有很多能跟日本人接觸、交談的機會，這對於一直沒機會跟日本人說話，練習說日語機會的我真的是一大助力。所謂的跟日本人接觸其實指的就是科上的日籍教師和日本的交換留學生們。透過平常上日籍老師的課可以因為在全日文的環境裡所以更能提升自己的聽的能力，而藉由多多參加和日本交換留學生的各種活動，不只是聽的部分，就連口語的表達和速度、發音都能有所成長。

而到了三年級，就必須開始認真的思考四年級要走的方向了。應日科的四年級所有學生都必須選擇是要出去半年的國內或國外實習或是到日本交換留學一年。經過和家人的討論和自己的反覆思考，我決定往日本交換留學一年的方向前進。會選擇交換留學的原因是因為我個人認為，相較於半年的實習來比，一年的留學能讓我有更多的時間學習到更多的東西，而且到了日本留學後，等一切課業都步上正軌，也可以去找打工，我想這也可以說是另類的實習，可以算是兩種方向都能夠參與。而選擇高知大學的原因則是覺得一方面是國立大學的關係，可能更加嚴格一些但是如果能夠從中學學習到更多知識，那何嘗不努力看看，突破舒適圈去成長呢。

二、行前準備

1. 機票

我和另外 2 位同學是從桃園機場飛往四國的高松機場，然後在高松機場轉成高速巴士前往高知。會這麼做是因為沒有直飛高知的飛機，但其實轉成高速巴士也不錯，可以沿途看看從高松到高知的風景。回程因為正逢新冠肺炎疫情的影響許多機場都關閉了，我們原定要從高松機場離開也因為沒有航班而被迫改到東京成田機場，但其實只是小問題，並沒有造成太大的影響。

2. 簽證

在申請簽證前有幾個必須先準備好的文件。分別是：赴日留學申請書、護照正本、身分證正本和正反面影本、在留資格認定證明書正本和正反面影本、入學許可書、兩吋彩色大頭貼。這些資料都準備齊全後就能去日台交流協會申請簽證了。營業時間是上午 9 點至下午 4 點。地址位於高雄市苓雅區和平一路 87 號 9F(南和和平大樓)。到現場後警衛會確認你的資料是否齊全後領號碼牌等待叫號才能入內辦理手續。申請簽證需要手續費 850 元。正常情況下一個工作天就能核發了，但若有資料不齊全的狀況發生就會延誤，所以建議盡早準備。

3. 海外留學醫療保險與健康檢查

高知大學與其他學校不同，身體檢查的部分可以不用自己在台灣的醫院做，而是去到高知大學後學校會統一幫你檢查身高體重視力等等…至於抽血、照 X 光這類的學校會帶在大家有空的時間裡一起帶去外面的醫院做，所以不用擔心。還有海外留學醫療保險，我保的是富邦產險的海外留學醫療保險方案，主要是醫療傷害保險，其中也包含海外旅遊不便險等等各種內容，總共是 26525 元。申請保險的同時要記得跟保險公司要英文版的保單，因為也要呈報給日方學校知道。

4. 行李

雖然說高知不像一般大都市那樣方便，但是生活機能上來說，你需要的一切日常生活用品都還是相當齊全的，所以不需要擔心太多，也不用從台灣帶一大堆東西過去，這只會讓你的行李很重，自己提得很累。一般航空公司的行李配額都是 30 公斤，所以只要帶剛過去需要的生活用品跟衣服的話其實都是鄉都有餘裕的。剩下若有不足的都可以再從台灣寄過去，或是在高知當地買都是可以的。

三、研修學校介紹



高知大學是一所位在日本四國高知縣高知市的國立大學。而校區供分為四個部分，分別是朝倉校區(學校本部、人文學部、教育學部、理工學部、地域協動學部)、物部校區(農林海洋科學部)、豐岡校區(醫學部)、小津校區(教育學部附屬學校園區)。高知大學共有七個學部:人文學部、教育學部、理工學部、地域協動學部、醫學部、農林海洋科學部。

學校裡有學生餐廳，菜色相當豐富價格也很便宜，午餐、晚餐時間都會有很高知大學的學生去吃，如果不想在學生餐廳裡吃飯的話，也可以去販賣部買便當，然後到餐廳外面有一排用餐區，不用擔心大太陽太熱或是下雨不方便，桌子上方都附有大洋傘，中午時和朋友一起在那吹著涼風邊吃飯邊聊天，相當舒適。

高知大學的課程也非常多元、豐富。除了教育學部的課程之外，通識教育的課程也有很多選擇。若是擔心自己的日語程度不夠好、怕跟不上學校的進度的話也可以選擇國際交流中心開設的日文課，可以和那裏一起上課的各國留學生一起學習日語、聊聊天交換心得，時間一久一定會有所成效。

而我們因為是教育學部的交換留學生，所以主要的活動區域就是在朝倉校區。學校的大門口出去就有電車車站，想要去市中心或是其他地方的話都很方便。

日本的學校都是10月份開學，像高知大學大概都在10月初開學，12月底到1月初有一個年假，2月底考完期末考之後3月就開始放寒假一直到4月初左右開始第二學期的授業。大概在8月的第一個禮拜是第二學期的期末考週，考完之後就放暑假到10月，這就是1整年大致上的行事曆。

四、國外研修之課程學習(課內)

由於我們學校過去的學生都是在高知大學的教育學部就讀，所以能選的課就是以教育學部開設的課程和共通教育開的課程為主。

【上學期】

課程名稱:韓國語(朝鮮語) I	開課系所:共通教育	修習學分:2
師資介紹	徐 恩卿	
授課方式	每個禮拜有兩節，每週會照課本進度上一課，會考單字，上課也會練習口說。評分方式是由出席、平常成績和期中、期末考試的筆試來評定。	
修課心得	由於是從最基礎的字母開始學，所以適合沒有學過的同學來修課，再加上老師上課蠻用心的，所以不管我們之前的程度如何，認真上課一定會有收穫。	
上課講義	上課老師不會發紙張的講義，都是用課本在上課，考試範圍也都是課堂上有出現在課本裡的內容。	

課程名稱:日本語IV	開課系所:共通教育	修習學分:2
師資介紹	渡辺裕美、神崎道太郎	
授課方式	每週兩節，上課內容都是從文章中比較艱深或是讓人容易產物誤解的日文來解釋。神崎老師上課不會有期中、期末考，都是看平常的上課態度和出席。渡邊老師有期末報告、平時作業和出席、上課態度來評分。	
修課心得	若是從神崎老師和渡邊老師 2 人來比較的話，神崎老師上課比較幽默風趣，和同學之間會有互動，內容比較多樣、有變化。渡邊老師則是屬於安靜上課，按部就班的類型。個人比較喜歡神崎老師的授課方式。	
上課講義	每次上課老師都會發講義，講義都是老師從教課書上挑選出來比較值得討論的內容，有時也會有從報章雜誌、新聞的文章裡挑選來講解。	

課程名稱: スポーツ 科学実技 (剣道)	開課系所: 共通教育	修習學分: 2
師資介紹	矢野宏光	
授課方式	每週一節，在校內的武道館上課。老師會親自示範動作並配合影片教學。從第一堂課開始就會讓我們練習拿著木劍，從劍道的禮儀到揮刀的招式，老師都會讓我們一步一步踏實的練習。	
修課心得	在還沒來高知大學留學的時候就一直對日本的劍道文化很好奇，正好高知大學的體育課有劍道這門課可以選，所以就參加了，一起上課的同學裡有一些事在國中、高中的社團就已經有學過了，但老師還是對每個同學都很用心的教導，因此從中學學習到很多有關劍道的知識和技巧。	
上課講義	無	

課程名稱: ビジネスの ための中国理解	開課系所: 共通教育	修習學分: 2
師資介紹	前西繁成	
授課方式	每週一節，老師會使用講義配合 PPT 授課。偶爾提出問題讓同學回家想想並在下次上課時發表，有時也會直接在課堂上讓同學們分組討論，然後再派一位組員向其他組分享討論出來的結果。評分方式沒有期中考，主要看出席和上課態度跟期末報告的內容。	
修課心得	老師上課很認真，再加上老師之前有在中國工作，待過一陣子，所以中文相當流利，對中國的情況也相當了解，上課會聊到中國的歷史對經濟造成的影響，有時也會提到一些台灣與中國之間的關係，但都不是太敏感的議題，不用過度擔心。	
上課講義	每堂課都會發講義，使用 PPT 授課，偶爾會播放影片。	

課程名稱:專門演習Ⅱ	開課系所:教育學部	修習學分:2
師資介紹	岩城裕之	
授課方式	每週一節，上課方式就像和專題小組一起討論、研究一個主題，這門課主要探討的是日文和地區方言，所以就是成員們會去做方言調查，再把調查結束後得到的資料和成員們討論，並將收集到的資料整理、匯集在一起，再輸入到電腦做成電子檔。	
修課心得	和日本人一起討論日文中明明是同一個意思卻有各種不同的方式解讀和各個地區出現的各種方言和其演變由來，雖然對我們外國人來說有一些困難，但也因此學到很多一般上課學不到的知識，對我來說有很多收穫。	
上課講義	大多是方言調查活動中得到的書面資料為主，偶爾也會發講義給我們	

課程名稱:日本語学講読	開課系所:教育學部	修習學分:2
師資介紹	岩城裕之	
授課方式	每週一節，跟台灣上課的方式有點像，老師會寫板書，自己要做筆記抄重點，雖然沒有期中考，但是會需要分組討論並上台發表，期末的評分方式則是撰寫報告。	
修課心得	老師上課的方式很生動有趣，也會和講台下的學生有互動，所以上課一點都不會感到枯燥乏味，再加上偶爾會有需要分組和同學討論的時候，所以整體而言這門課會想推薦給想來留學的學弟妹們。	
上課講義	老師會發講義，但主要還是以板書和自己的筆記為主。	

課程名稱: 日本語学特講	開課系所: 教育學部	修習學分: 2
師資介紹	岩城裕之	
授課方式	每週一節，老師會發講義、寫板書，自己要抄重點做筆記，期末報告會需要用到可以做為參考資料，沒有期中考试，但是會需要分組報告，評分方式以上課出席和期末論文為主。	
修課心得	這門課老師主要把重點放在地區方言，會配合講義中的地圖來講解授課，並探討各種情況下，各個地方會用什麼方式去形容，還有是什麼原因造成這些差異。	
上課講義	沒有課本，但是老師會發講義資料，還有要自己做筆記。	

【下學期】

2020 年因疫情關係所以從這學期開始高知大學不開放登校，改採用線上遠程教學的方式授課，故授課方式都以網路上線上教學為主。

課程名稱: 日本事情 I	開課系所: 共通教育	修習學分: 2
師資介紹	伊藤里奈	
授課方式	每周兩節，老師會事先將該週的課程內容做成影片檔並錄音，再給我們 Word 檔一邊看影片一邊寫作業。內容都是跟日本文化相關，例如: 飲食、節慶、習慣等。沒有期中考，期末要寫報告和心得。	
修課心得	也許是因為沒辦法親自到校上課改用網路遠程教學的關係，所以上課顯得有些無趣，但老師還是盡可能地把課程內容通通放到網路上教我們，讓我們能最大限度的吸收到知識。	
上課講義	Word 資料檔。	

課程名稱: 国際ボランティア概論	開課系所: 共通教育	修習學分: 2
師資介紹	廣瀬淳一	
授課方式	每週一節，老師會在固定時間將檔案上傳到學校網站，有修課的同學再期限內閱讀過檔案並完成作業再回傳即可。期中期末都不考試，學期末需要寫心得。	
修課心得	這位老師是曾派駐非洲的海外國際志工成員，所以上課的內容常常會和我們分享他的經驗和從中學到的事物以及要給未來有想成為還外志工的人的建議，這門課並不是要教你什麼知識，而是教會你用不一樣的眼光去看待世界、拓展自己的未來。	
上課講義	PDF 檔、Word 資料檔。	

課程名稱: スポーツ科学 (フィットネス)	開課系所: 共通教育	修習學分: 2
師資介紹	常行泰子	
授課方式	每週一節，使用 Zoom 視訊教學，必須備有鏡頭和收音設備，老師會要求開啟鏡頭和可以發出聲音，上課內容主要是在宅授課期間針對無法外出運動及長時間坐在電腦桌前導致肌肉緊繃的緩解方法。	
修課心得	老師每週都會有新的能自己在家做的運動教給我們，對於疫情期間無法出門運動的我們來說相當有幫助，除此之外老師偶爾也會讓同學分享有什麼運動是可以自己在家做的，並讓同學示範，大家跟著做。	
上課講義	無	

課程名稱: 日本文法	開課系所: 教育學部	修習學分: 2
師資介紹	岩城裕之	
授課方式	每週一節，老師會使用高知大學網站，在上課時間開始前先將影片預先錄製完成後上傳，同學只要在指定時間內完成觀看即表示有出席，需要自己找重點做筆記，沒有期中考试，但是期末需要寫報告。	
修課心得	基本上就是在講日文中明明意思看起來一樣，卻可以有各種不同的方式解讀的詞彙。對於日本人來說是需要思考的，更別提如果是留學生肯定要理解的話會更需要花時間，但是也因此能夠增加自己的詞彙量和以前從來沒有學過的知識。	
上課講義	MP4 影片檔。	

課程名稱: 日本語学演習	開課系所: 教育學部	修習學分: 2
師資介紹	岩城裕之	
授課方式	每週一節，使用 Microsoft Teams 線上教學，內容主要是分析「役割語」。不需要開鏡頭，但是設備要可以收音，會需要發言、分組討論。沒有期中、期末考，但是需要分組報告，期末需要交報告、寫心得。	
修課心得	這門課相較其他線上機學的課程相比，會有更多機會開口能和日本人同學交流、討論，所以對於想增進自己口說能力的人很有幫助。	
上課講義	Word 資料檔。	

課程名稱: 言語地図から考える日本語方言	開課系所: 共通教育	修習學分: 2
師資介紹	岩城裕之	
授課方式	每週一節，老師會在固定時間使用高知大學網站上傳當週課程影片，學生在指定時間內完成觀看即視為有出席，要自己做筆記。內容主要是從地圖裡看各個地區的方言及差異。沒有期中考，期末考建議搭配自己上課時做的筆記比較方便。	
修課心得	上完這堂課之後學到了日本各個地區的方言，還有各地方的發展過程以及演變的由來。整體來說雖然跟一般平常上的日文課有很大的不同，但是也因此能夠吸收到一般不會接觸到的知識內容。	
上課講義	PPT 檔、MP4 影片檔。	

課程名稱:專門演習	開課系所:教育學部	修習學分:2
師資介紹	岩城裕之	
授課方式	每週一節，使用 Microsoft Teams 線上遠程教學，須具備收音設備的電腦。老師每週都會有一個主題讓我們和其他日本人成員一起討論，有時如果有去做方言調查的話，就會需要一起把調查得來的資料做整理，統合、彙整、歸檔。沒有期中期末考。	
修課心得	這門課裡可以認識到同一個專題研究小組的日本人，透過和他們聊天、分組討論的過程中可以學習到一般上課不會學到的東西，例如最近日本年輕人的流行用語、火星文等等。除此之外還可以交到朋友，修這門課比修其他課相對輕鬆，整體的感覺像一個專題研究室，成員之間互相學習、討論，從中吸收新知。	
上課講義	PDF 檔、Word 資料檔。	

五、國外研修之課程學習(課外)

(一)食

吃的方面我們主要都是每週自己去超市買菜回家煮比較多，會這麼做是因為如果在日本常常吃外食，對於伙食費會是一筆相當可觀的開銷，如果願意自己動手做菜的話就可以節省一些。當然偶爾也會和三五好友一起去外面聚餐，吃吃燒肉、火鍋、壽司等等。再加上我們住的地方剛好有廚房，設備也相當齊全，瓦斯爐、烤箱、灶台、微波爐、冰箱都在入住時一併準備好可以給我們使用了。而且高知的餐廳一班都不會營業到太晚，通常晚上8點以後商家就會陸陸續續開始準備收攤，如果說上完課想要去外面吃飯可能就會有時間上的限制，當然高知大學也有學生餐廳可以晚上放學之後過去吃飯。但是如果要在自己在家煮飯的話，還是有一些廚房用品是需要自己購買的。我們住的那間就因為沒有附廚房用具，像是菜刀、鍋碗瓢盆、洗碗精那些都是需要自己上超市購買的，但也都是一些簡單的小東西而已，附近就有百元商店可以去購買，對於初次獨自在外生活的我們來說，這麼做不只能夠學會獨立在外生活，更能夠因此替家裡節省一些開銷。

(二)衣

雖然說是日本，但高知的太陽一點都不比台灣溫柔。我們剛到高知的時候是9月下旬，那時的高知正準備進入秋天，但太陽還是發熱著。所以會建議之後要過去的同學，還是要帶夏季的短袖衣物過去。但是到10月開始就能夠慢慢感受到氣溫有越來越低。那時開始可以把秋冬的衣物拿出來穿了，剛開始可能白天有太陽的時候還能感受到熱，但是下午太陽下山後氣溫會驟降，就會需要穿厚外套，而且高知冬天颯的風很冷，如果不穿防風外套、大衣的話真的會冷到全身發抖。如果會擔心厚外套要裝行李箱從台灣帶過去太佔空間或是太重的話，也可以在高知這邊的UNIQLO買。從10月開始到隔年2月為止都會很冷，太陽也都很早就下山了，所以一定要準備好禦寒衣物。從3月開始天氣就又会慢慢回暖，但還是會需要穿外套，從那時候開始可以慢慢把薄一點的衣服拿出來了，3月4月那陣子會是一個過渡期，穿太厚會熱怕流汗吹風容易感冒，但是穿太薄有怕不小心著涼。還是建議自己拿捏好分寸，裡面穿白的沒關係，但是外面的外套還是要好好穿著，會熱的時候在脫掉就好。從5月開始會需要穿到短袖，逐漸開始有夏天的感覺，還是需要重申一次，高知的太陽不溫柔，會怕曬黑的同學一定要準備好陽傘、薄外套之類的東西才不會曬成黑炭。

(三)住

由於高知大學並沒有提供宿舍給留學生，所以學校會另外幫我們找外面的房子，基本上學校找的房子也都是離高知大學距離不遠，價格不貴的，所以不用擔心太多。我住的那間是叫ツインズ若草。距離學校走路 10 分鐘左右的距離，附近的生活機能也不錯，便利商店、超市、餐館都是步行 5 到 15 分鐘左右就能到的距離，很方便。一個月的租金是 2 萬 7 千円，水和網路不用錢(要自備網路線)，電跟瓦斯都是照我們當月的使用量下去收費的。就我個人一個月的電費來說大概都在 1200 円，瓦斯的話因為有自己煮飯和洗澡需要用熱水所以一個月大概在 3600 円上下。它是一間公寓，住客也都是高知大學的學生(有留學生也有日本人)，一樓有停車場可以停放腳踏車，也附有個人的倉庫可以放自己的東西。整體來說是乾淨的，但由於有規定一間房只能住一人，所以家裡的空間可能稱不上很大，但是一個人住絕對是沒問題的，只是因為是木造的關係所以隔音不太優，如果有一些小碰撞或是音樂大聲一點的話都很容易傳到隔壁鄰居家被聽到。

(四)行

認真說的話因為高知算是鄉下地方，所以如果沒有車的話我們就只能靠自己的雙腳走遍天下，不想在夏天曬著大太陽慢慢走的話還是會建議去借腳踏車或是去買一台會比較方便。要是剛好有買東西不想手上提很重的東西的話，腳踏車絕對會你的好夥伴。但如果說想要去市中心或是在更遠一些的地方還是會建議搭路面電車過去最方便。因為從我家騎車到市中心至少也需要 30 分鐘，更別提如果是在寒冬或是酷暑的日子裡那該會有多艱辛。

(五)育樂

高知這個地方主要就是大自然為主，絕對沒有繁華的大都市那麼多地方讓你逛街，但如果說你喜歡親近大自然那就另當別論。高知能逛街的地方大概就是距離學校搭車要 30 分鐘左右的はりまや橋商店街，那一帶就是高知的市中心，逛街、買衣服、吃東西那邊都可以做，有點類似高雄的新堀江。如果想要去逛有冷氣的百貨公司，可以在繼續搭 10 分鐘的車到高知駅後再步行 10 分鐘就能到「イオンモール」，那裡大概是我們在高知唯一到得了的百貨公司了。跟一般的百貨公司差不多，就是讓我們逛街吃飯聊天看電影的地方，無聊的時候可以偶爾和朋友去那裡逛逛消磨時間。

六、國外實習之具體效益

經過這次去高知交換留學一年的經驗，發現這一年裡確實讓自己改變了不少，不僅僅是課業上、或是日語方面有所成長，而是對於生活上的大小事務的處理方式、態度有所改變，還有待人處事更加圓滑，對於認識新朋友也更放得開更願意用心去交流，亦或是看待事情的眼光有了更多的角度可以詮釋。這些都是我在高知生活的這一年裡一點一點自己慢慢學來的。

首先，讓我最有感觸的是日本人的禮儀這件事。先從學校裡同學之間的互動來看，大家見到面都會互相打招呼，上完課要各自離開時也會說再見。也許這在日本人眼裡看來是相當稀鬆平常的互動，但是在我看來，台灣的同學之間未必能做到。再來是老師和同學之間，不管是同學見到老師還是老師見到同學，總之一定會講出「こんにちは」這樣的打招呼，不管和對方認不認識、熟不熟。離開學校走入社會的話，更不用提在服務員和客人之間該有多禮貌了。

還有另一件讓我很欣賞的事，那就是日本的大學生都很懂得自己規劃課餘時間，善用那些空檔去充實自己的生活。舉例來說，我身邊認識的日本朋友，每一位都有在打工，而他們打工掙到的錢並不是通通拿去花在娛樂上，他們懂得自己分配那些錢，把錢用真正有需要的地方上，例如：學費、生活費等等的開銷，從這邊來看可以說是賺錢養自己也不為過。除此之外，日本大學生們不僅懂得妥善運用金錢，也很懂得如何善用時間，充實自己。雖然我還沒有正式上過台灣的大學念書過，但是從某些小地方來看，可以從中發現台灣和日本大學生之間的不同。日本大學生除了一班的上課之外，還會參加社團活動和各種校內舉辦大大小小的活動，所以常常可以在校園裡的各個角落發現他們充滿活力且認真、努力準備活動的身影。但這並不是說台灣的大學生不好，而是覺得除了現階段看到的下課後去打工、和同學出去玩以外，趁著還沒出社會前這大學四年的時間裡，也希望大家能夠更積極的參加各種活動，或是去學習各種不同的才藝，多多充實自己，從中發現自己的價值和未來的目標。

來日本之前的我本來是屬於比較內向，不太敢主動找人講話的類型，但是自從來高之留學之後便努力說服自己，既然都來留學了就應該多多開口和人交流，一方面是希望自己的日語能力能有所成長，另一方面是希望能藉此讓自己更擅長與人交流，我也確實做到了，所以希望以後想來留學的後輩們也能夠突破現狀、離開舒適圈，從中提升自我價值。

七、感想與建議(中文)

要離開自己生活了 18 年的家庭，獨自到新的國家、新的城市、新的環境去生活一定會有許多不適應吧。原本在還沒離開台灣前，我是這麼想的。以為到新的地方後，我會很想家，會為了必須自己處理各種事情所以忙得不可開交、東奔西跑。但事實上，真正到了日本開始要獨自在外生活，必須學會照顧自己，打點大小事務才發現，其實根本沒有想像中的那麼可怕。之前會那麼想也許是因為，以前在台灣生活的時候都是由家人陪著我一起做的，一想到去了日本之後一切都要我自己做就產生了緊張和對未來的迷茫和恐懼。

接下來，我誠心的想告訴以後想去留學或是正在猶豫到底要不要去的學弟妹們，在你尚未步入社會，還在求學階段的你，這些躊躇都是一時的而已，現在的你正值沒有後顧之憂的時期，如果你有能力、心裡有這樣的想法，那就去揮霍吧。不要擔心去了之後會不會不適應、會不會很辛苦、會不會交不到朋友、會不會很寂寞，這些我也都經歷過，但是出去一趟之後再回頭看就只會覺得當初那個自己果然還是太不成熟，那些顧慮都是不必要的，到了新的環境你必定會有自己的一套方法去適應，就只差別在於每個人適應的速度不同，但一定都會發展出屬於自己的一套方法。

在高知留學的這一年裡，你會遇到各種大大小小的事需要自己處理，小至垃圾不知道該怎麼分類，大至期末論文截止時間都擠在同一週讓你需要挑燈夜戰(也許這說不上是太嚴重的事)。也未必每件事都有人會告訴你該怎麼做，但是，請仔細想想我們不都是在這些沒有他人幫助的時候，學會自己找方法從中汲取經驗獲得成長的嗎。

有成長的地方不只有處事態度方面，還有對於整個看待外界事物的眼光和國際觀。會有這些改變我想應該都要感謝身邊的各國留學生朋友們。因為我過去留學的那一年才剛滿 18 歲而已，所以相較於其他已經 20 歲以上的留學生們還是算比較年輕的，也因此他們都會把自己過往的經驗和故事分享給我們，讓我們能夠以此為借鏡。高知大學裡有來自各國的留學生，韓國、瑞典、斯里蘭卡、印度尼西亞、泰國、中國、蒙古等等，所以也可以從他們口中聽到很多關於他們國家的事情，對於現在世界上正在發生的事情也有更多角度可以探討。因此，不要因為害羞、害怕新的環境所以卻步，只要肯踏出那一步，並且持續向前，再回頭來看這一年肯定能發現自己的成長。

感想與建議(日文)

高知大学での一年間は長くではありませんが、先生方々と日本の、海外の友達のおかげで、素晴らしい留學生活を送ってくれて、たくさんのごことを勉強になって、誠にありがとうございました。

実は高知に留學に行く前に、たくさんのご心配があったが、せっかくの機会だから、行かないとこれからもたぶんこういうチャンスがないと思って、こうやって決意を告げて、家族と別れて、高知への旅を始めた。

最初に来たときは、全て馴染みではない風景だし、大学の授業時間も変わったし、故郷との習慣も全然違う。でも、だからこそ、これらの違いがあって、元々未熟者である私をこの一年間の留學を通じて少しでも大人しくなってきたのでしょうか。

日本語の授業から、高知大のイベントまでたくさんのご日本人友達ができ、一緒に授業したり、食事したり、遊んだり、しゃべったりした。それに、高知大はチューター制度があって、私もチューターのナオコちゃんと仲良くなって、ナオコちゃんが日本語を教えてもらって、私もナオコちゃんに中国語を教えて、お互いに勉強になった。

授業のことにのみならず、たまにも他の留學生と散歩して、山登りして、家に伺って、料理を作って、いろいろな活動に参加した。残念ながら、2020年からコロナウイルスのせいで、登校ができなくなって、対面授業も禁止されて、2月から始まるのバイトもできなくなってしまって、冬休みに行くつもりのお阪も行けなくなった。しかし、こうなっても、私たちの良い留學生活を過ごしたい気持ちが変わらない、毎週できるだけ、高知の行ったことないところに行って、全力を尽くして高知の良いところをメモリーストーリーに作り出してみたい。

最後、樹人の先生方々と私の家族のみんなに感謝したいです。先生方々の指導と協力があるこそ、留學がうまく行けまして、家族の応援がなかったら、私も高知に行けるわけではない。本当にありがとうございました。

八、給高知大學的建議

首先針對高知大學上下學期有修的課來說說有那些課是推薦的以及有哪些課是不修也沒關係的。

【上學期】

日本語IV	這堂課主要是在教我們閱讀文章的技巧跟教我們學會分辨文章中常出現容易搞錯的日文意思，但是我個人比較喜歡神崎老師的授課方式，上課內容也比較多樣化。	優
ビジネスのための中国理解	分析中國歷史上對經濟實施過的政策以及其造成了哪些影響，還有現在國際情勢的走向又對中國經濟產生了什麼改變。	普通
日本語学特講	岩城老師的課都是以日本方言為主，如果你剛好對方言有興趣的話很適合，老師上課也不會很古板，所以不會讓人感到枯燥。	優
專門演習II	必選的一門課!可以增加認識日本朋友的機會，岩城老師也會在節慶的時候辦活動慶祝，主要和日本同學一起討論方言，整理資料，聊聊天，研究室的氣氛很歡樂。	必選!
韓国語(朝鮮語)I	是適合韓文初學者修的一門課，剛好對韓文有興趣又不知道該從哪裡開始的同學就可以選這門，老師是韓國人，但是日文非常流利，不用擔心有聽不懂的問題。	優
日本語講読	一樣是岩城老師的方言課，上課偶爾會分組討論、發表感想，上課輕鬆，不會有壓力。	優
スポーツ科学実技(剣道)	這門課是在台灣少見的，所以如果有機會的話一定要來試試看，也是偏向初學者程度的，所以不用擔心太困難，老師也會適時的關心一下，上課也是很輕鬆。	很推

【下學期】

下學期的課因為疫情的關係所以沒有一堂是可以親自到校上課的，通通改採用電腦遠程教學的方式，所以上課體驗多少會有受影響，各位就參考看看就好。

專門演習	一樣是岩城老師的專題研究小組，跟上學期一樣整理方言調查得到的資料，和小組成員一起討論，聊聊天。	推
言語地図から考える日本語方言	岩城老師的日本方言課。老師會使用 PPT 錄製成影片檔放在網路上，自己在期限內找時間上去看，做筆記。上課內容也是以地方方言為主，不會無聊。	推
日本語学演習	岩城老師的日文課。內容不只有談到方言，也會講到日語中容易混淆的字詞，並從中分析。想增進日語詞彙能力的很適合上這門課。	推
日本文法	岩城老師的日文課。主要把重點放在日文的各種常見，卻容易使人搞混的文法。其中也會參雜但一些方言裡會出現的文法。	推
国際ボランティア概論	這門是個學部的學生都會來修的通識課，所以老師不會把注意力放在單一個學生身上，上課內容主要以海外國際志工以及如何提升個人價值、增加自我認同、更加認識自己。	推
日本事情 I	老師講話的速度很慢，語調沒有高低起伏，所以聽沒多久就會開始想睡覺。課程內容是日本文化，大部分都是我們已經知道的東西，作業有點多，每次都要寫作文。	不推
スポーツ科学 (フィットネス)	疫情期間就是教我們能自己在家做的運動，上課不會很無聊，但是有點尷尬，要大家對著電腦螢幕做運動，有種微妙的感覺。	普通

九、給未來想去高知的你

高知大學整體來說是個很棒的學校。姑且不談它本身就是一間國立大學，它給學生很大的彈性、自由可以去選擇真正適合自己的課程。也常常會舉辦各類活動可以參加。除了日本的大學生可以跟你當同學以外，還有來自各國的交換生。

前面說的所謂的自由其實指的就是部會有過多的限制你不能做這個不能做那個。如果拿高知大學跟福岡、鹿兒島等等的學校相比。第一個不同的就是宿舍。跟我們同期一起來日本留學的同学當中，其他學校都會要求留學生必須住在學校宿舍，但是高知大學不同，我們是住在外面的公寓的，雖然說住宿舍住公寓不是我們能自己選擇於是學校的決定，但是單就這方面來說，其實對我們而言是一個很大的吸引力。簡單來說，宿舍有門禁，但是自己住外面沒有，宿舍有舍監管理，自己住也沒有，所以對於真正想要學會獨立在外生活的人，這絕對是一大優點。但相對的，缺點就是你必須自己打理三餐，然後要遵守倒垃圾的時間，還有剛搬進去的時候和要回國前的各種戶籍、水電、網路等等的手續。還有另一個比較不好拿捏的就是與室友的相處，宿舍通常都是4人一間為單位，但是高知大學給的選擇會有單間的房子和 share house，所以如果你想要有人陪伴那可以選 share house，有自己的房間的同時又不會顯得太孤單。如果是想完全獨立出來自己生活的那當然就是選單間的房子，自己住愛幾點睡覺幾點起床自己在家唱歌跳舞都不會有人管你。除了生活上的之外，其實高知的台日親善協會每年都會邀請在高知大學的台灣留學生去參加年末的尾牙和年初的春酒。能在日本和他們一起參加那麼隆重盛大的宴會，其實是一見光想想就能讓人感到興奮的事。你可以在那邊體驗到日本人的忘年會、新年會的所有行事和氣氛，對於第一次餐機的我們而言真的是很難能可貴的經驗。

接下來我們來說說關於高知你可能會不太習慣的地方，讓我最有感的也許對部分人來說根本不足為懼吧。其實就是夏天的蟲子，大概在4月的時候，春天，天氣漸漸回暖，蟲子也紛紛開始猖狂的衝撞你、你家窗戶、跑進你家。但是真正最讓人受不了的是6月開始會有一堆蟬，在天剛剛準備開始要亮的時候就會開始在外面瘋狂蟬鳴。

前面說了那麼多，其實都只是皮肉而已，如果真的想了解，來是必須親自到現地看看才能真正了解我說的感覺，總而言之，對於未來有考慮想去高知的各位，選擇高知不會讓你後悔的，相反的你會很高興自己最後選擇的是高知大學。

十、照片錦集



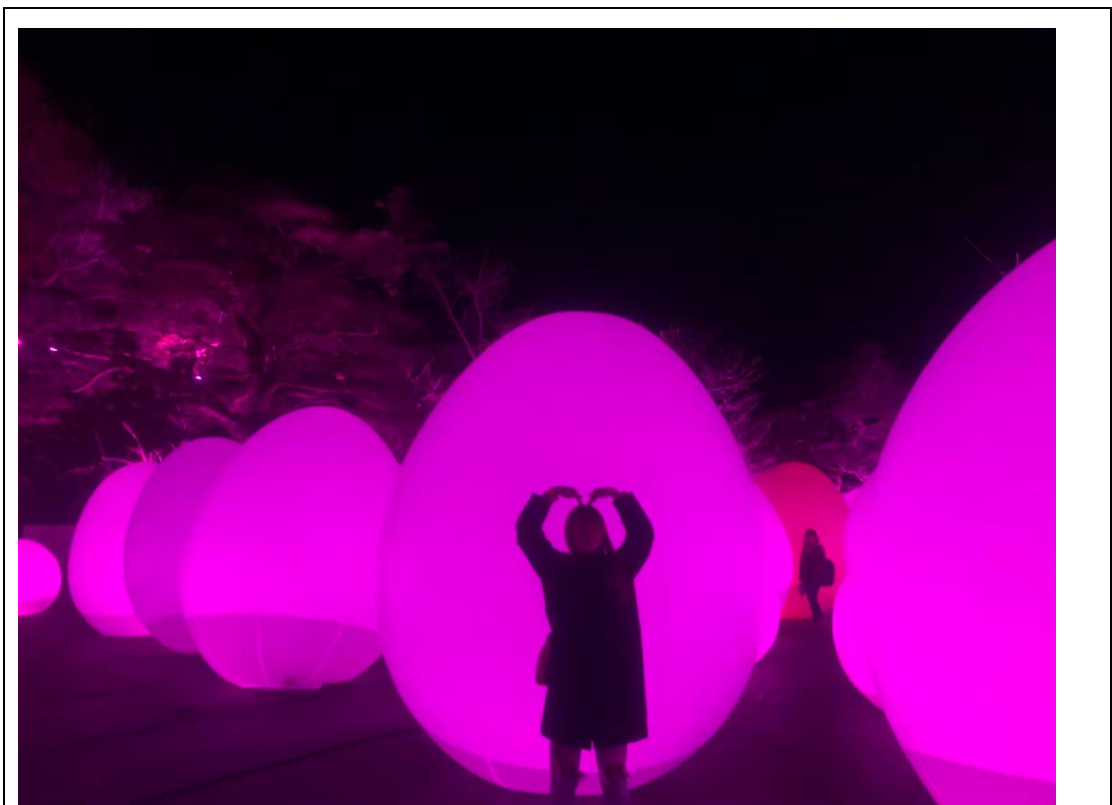
高知城 光之祭(108/12/31)



高知城 光之祭(108/12/31)



高知城(108/12/31)



高知城 光之祭(108/12/31)



高知城 光之祭 自己畫的圖(108/12/31)



高知城 光之祭(108/12/31)



台日親善協會-新年會(109/01/03)



日台交流協會-春酒(109/01/03)



和朋友一起吃牛角過除夕夜(109/01/26)



和朋友一起吃牛角過除夕夜(109/01/26)



和方言研究室的大家一起過聖誕夜(108/12/24)



和方言研究室的大家一起過聖誕夜(108/12/24)



準備搭船去小豆島過年假(108/12/27)



在船上睡著的阿邱(108/12/27)



小豆島-蛭子神社(108/12/28)



小豆島-天使之路(108/12/28)



小豆島-西光寺(108/12/28)



小豆島(108/12/28)



小豆島地標-太陽的贈禮(108/12/28)



小豆島地標-太陽的贈禮(108/12/28)



2020年初趁年假去香川縣-去玩自拍機外的自助理髮區(108/12/29)



香川縣-和拍貼機拍照(108/12/29)



香川縣-栗林公園吃團子(108/12/31)



香川縣-栗林公園(108/12/31)



香川縣-栗林公園(108/12/31)



香川縣-栗林公園(108/12/31)



香川縣-栗林公園(108/12/31)



香川縣-栗林公園(108/12/31)



高知城-賞花(109/04/25)



高知城-賞花(109/04/05)



高知城-賞花(109/04/05)



高知城-賞花(109/03/18)



高知城-賞花(109/04/05)



高知城-賞花(109/04/05)



高知城-賞花(109/04/05)



高知城-賞花(109/04/05)



高知大學-指導教授の研究室門前(109/07/29)



高知大學-指導教授の研究室門前(109/07/29)



高知大學-校門口(109/07/29)



高知大學-校內路標(109/07/29)



高知大學-校內風景(109/07/29)



高知大學-傍晚的操場(109/07/29)



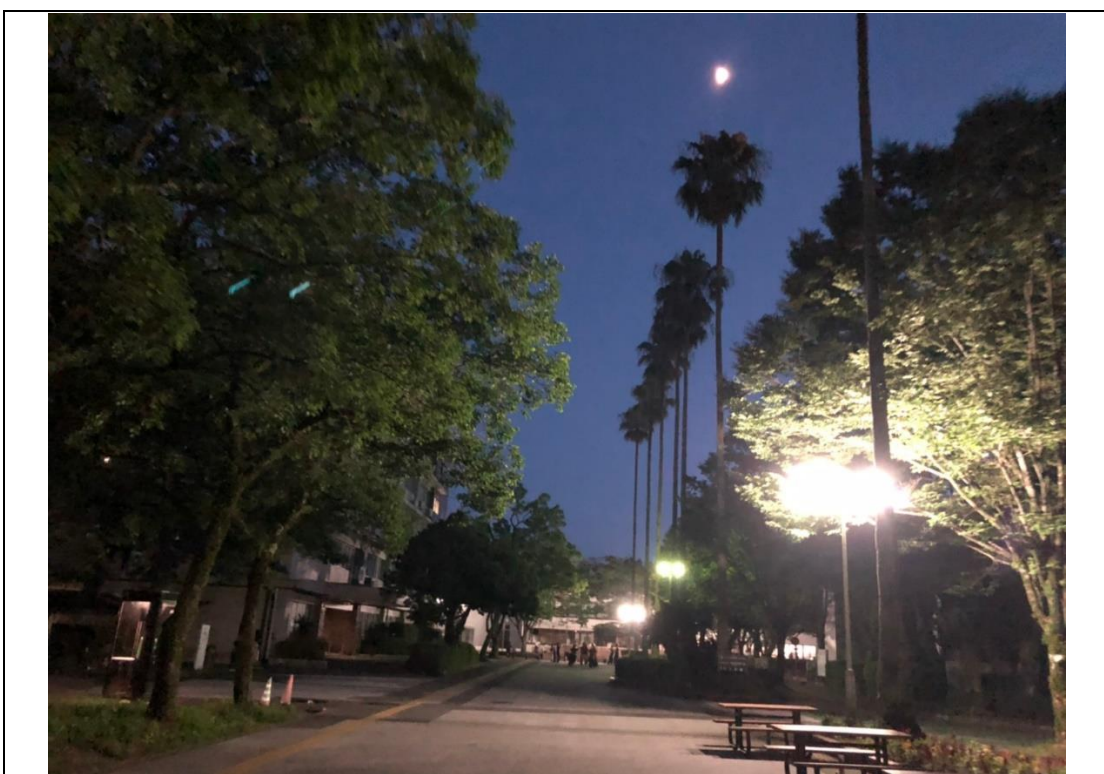
高知大學-傍晚的操場(109/07/29)



高知大學-體育館前(109/07/29)



夜晚的高知大學(109/07/29)



夜晚的高知大學(109/07/29)



高知大學-教育學部 1 號館前(109/07/29)



高知大學-劍道課(108/12/05)



高知大學-劍道課(108/12/05)



白天的高知大學(108/11/26)



高知大學校內盛開的櫻花(109/04/03)



高知大學校內盛開的櫻花(109/04/03)



騎腳踏車去高知大學醫學部路上的風景(109/05/07)



去高知大學醫學部路上的風景(109/05/27)



高知大學-武道館(108/12/03)



高知大學-岡豊校区 醫學部(109/05/27)



高知大學-岡豊校區 醫學部(109/05/27)



高知大學-課堂發表(109/01/21)



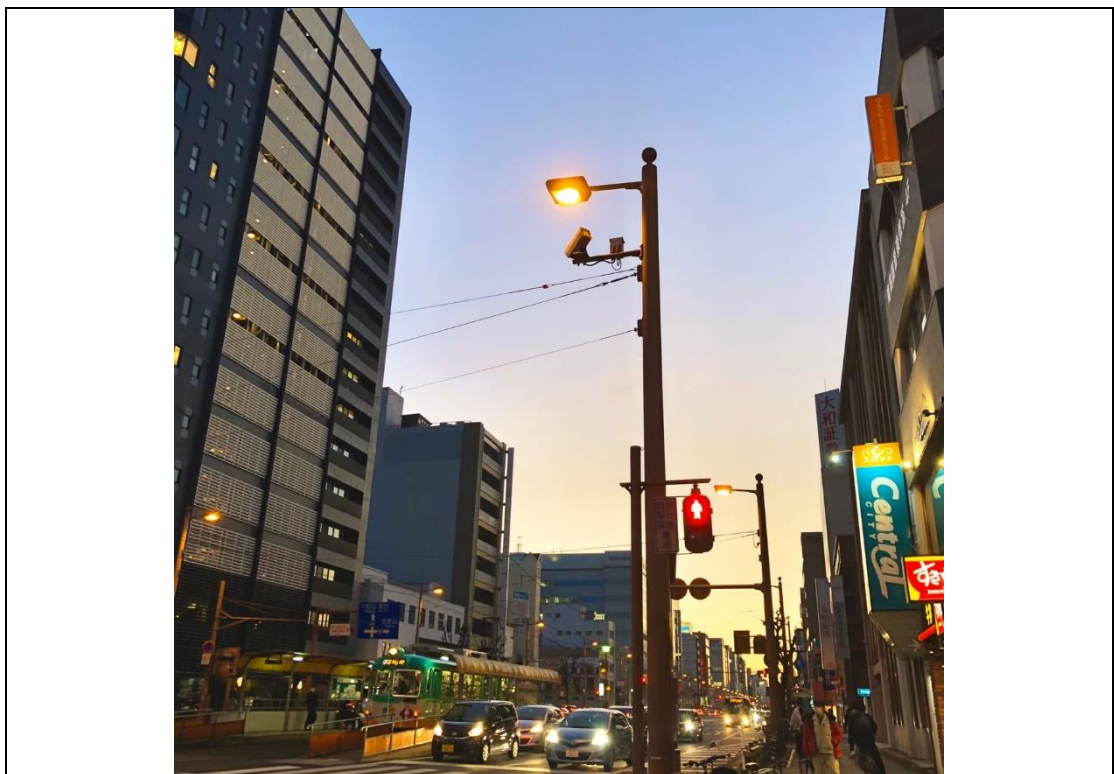
高知大學-上課(108/10/21)



高知大學-留學生茶會(108/12/03)



高知市中心的商展(109/01/22)



夜晚的高知市中心風景(108/09/26)



高知市中心的知名地標-はりまや橋(108/09/26)



在學校附近唱卡拉 OK(109/06/22)



高知市桂浜水族館(109/06/17)



在桂浜水族館餵海龜(109/06/17)



桂浜海灘(109/06/17)



桂浜海灘(109/06/17)



桂浜海灘(109/06/17)



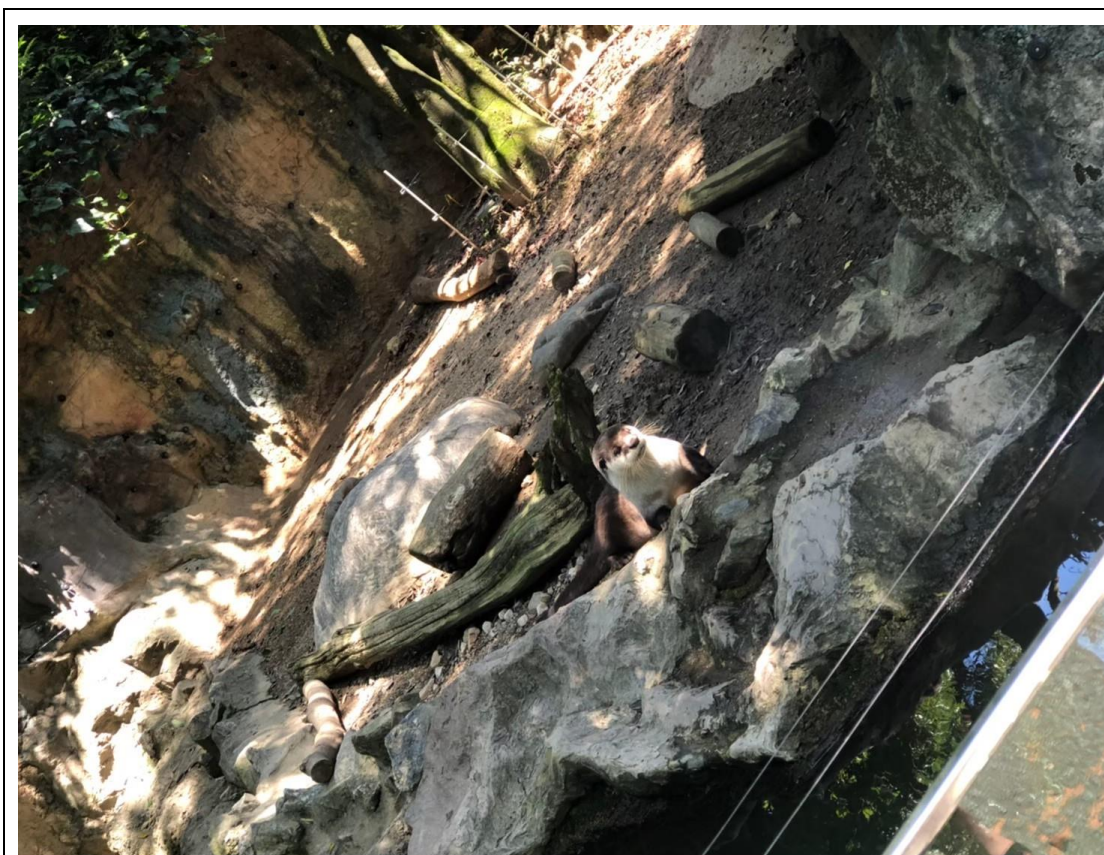
從山頂鳥瞰高知市(109/04/26)



和朋友一起去爬「高知市筆山」(109/04/26)



高知市のいち動物園(109/07/17)



高知市のいち動物園(109/07/17)



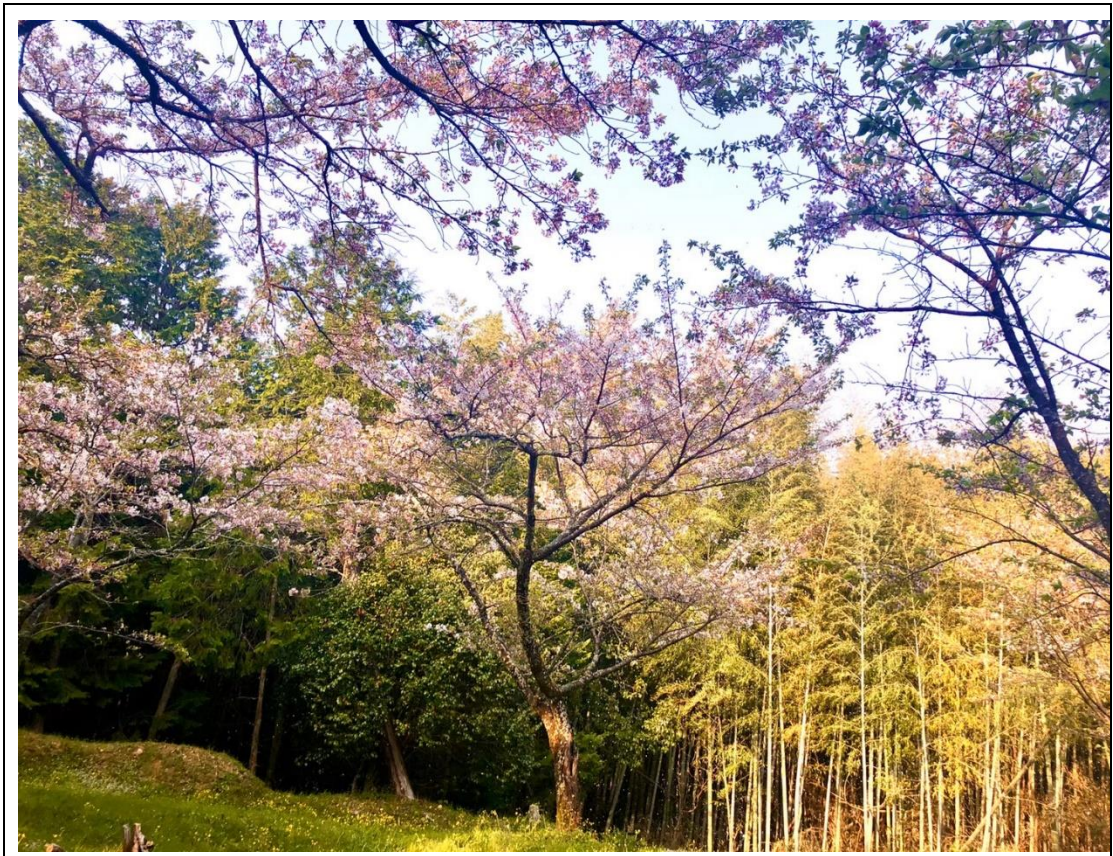
高知市のいち動物園(109/07/17)



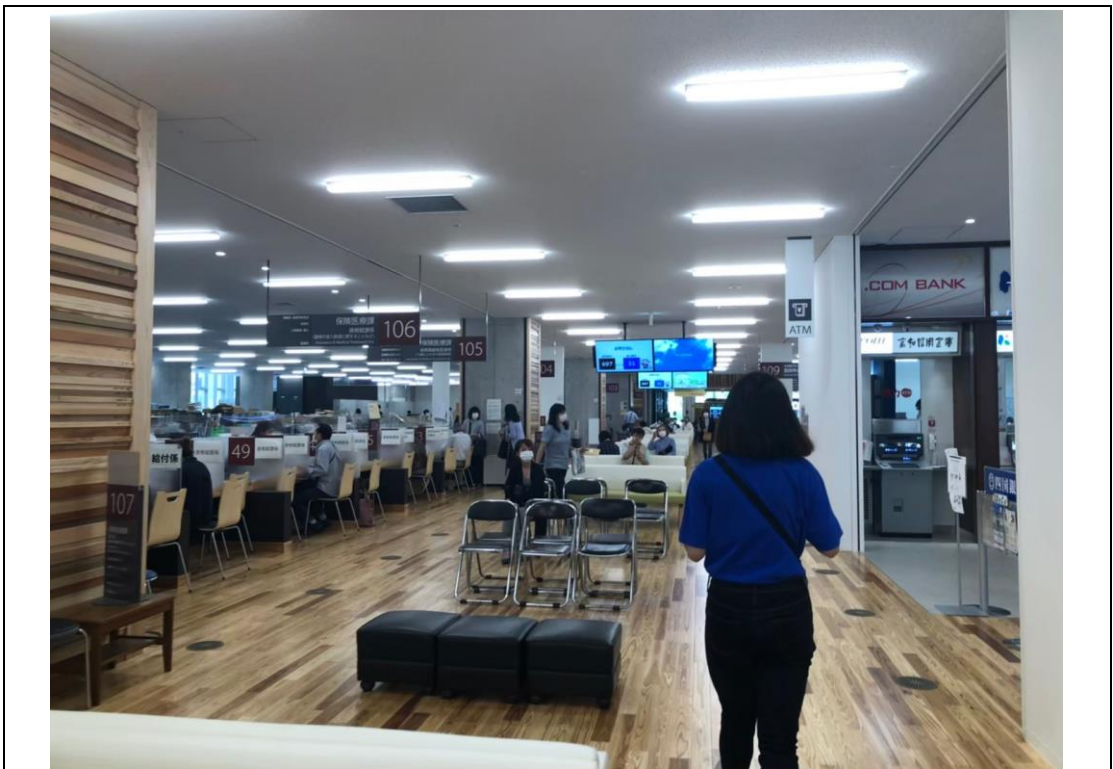
高知市のいち動物園(109/07/17)



高知市のいち動物園(109/07/17)



住家附近的朝倉城跡(109/04/12)



高知市役所辦手續(109/07/27)



從住家窗外看出來的景色-春天(109/04/23)



從住家窗外看出來的景色-夏天(109/06/19)



從住家窗外看出去的景色-秋天(108/10/16)



從住家窗外看出去的景色-冬天(109/01/13)



住家附近的風景(109/04/13)



住家附近的風景(109/01/23)



住家窗外看出去日出(109/07/30)



住家窗外看出去日落(109/06/24)



2月時高知下的唯一一次雪(109/02/17)



回台灣前在東京-成田機的合照(109/08/07)

